

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (1993). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (1997). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. (1990). *Theory and Methodology of Training*. Kendall / Hunt Publishing Company, Dubugue, Iowa.
- Damiri, A. (1994). *Anatomi Manusia*. FPOK IKIP Bandung.
- Giriwijoyo, Santosa. (1992). *Ilmu Faal Olahraga*. FPOK IKIP Bandung.
- Giriwijoyo, Santosa. (2007). *Ilmu Faal Olahraga; Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga, edisi 7*. Bandung : Buku Ajar FPOK UPI.
- Harsono.(1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung : Tambak Kusuma CV.
- <http://evan-biomekanik-ankle.blogspot.com>
- <http://www.building-muscle101.com/leg-extension.html/leg-curl.html>
- Nazir, Muhammad. (2005). *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indonesia.
- Nurhasan,H, Hasanudin.C.Dudung. (2007). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung : Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FPOK UPI.
- Pasurnay, Paulus. (2006). *Materi Penataran Pelatihan Fisik*. FPOK UPI.
- Rai, Ade. (2006). *Gaya Hidup Sehat, Fitnes dan Binaraga*. Jakarta : Tabloit Bola.
- Rushall and Pyke. (1990). *Training for Sports and Fitness*. Macmillan Education : Australia
- Rusli Lutan, Berliana, Yadi Sunaryadi. (2007). *Penelitian Pendidikan Dalam Pelatihan Olahraga*. Bandung.

Satriya, Sidik dan Imanudin. (2007). *Metode Kepelatihan Olahraga*. Bandung : FPOK UPI.

Sudjana. (1988). *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito.

Surakhmad, winarno. (1998). *Pengantar Metodologi Ilmiah*. Jakarta : Gramedia Pustaka.

Yandianto. (2000). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Bandung : M2S Bandung

Zafar, Dikdik. (2010). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Bandung

